curs 18

MIJLOACELE DE APARARE ALE EULUI

mijloacele de aparare ale Eului = *acele procese psihice prin intermediul carora constiinta este ferita de excitanti interni periculosi, respectiv conflictuali -> pulsiuni, dorinte, sentimente; precum si de excitantii externi foarte puternici care pot deveni sursa de traumatisme.*

Este important de remarcat ca, la fel ca si celelalte elemente ale teoriei psihanalitice, si mijloacele de aparare reprezinta o teoretizare a unei experiente clinice.

In terapia psihanalitica apararile individului se manifesta ca rezistenta, respectiv rezista la comunicare (comunicarea verebala); se poate manifesta sub diverse forme: dificultati de a realiza asocierea libera; incercarile de a inlocui discursul, comunicarea verbala prin actiune. Este o distinctie foarte importanta intre aparare si rezistenta. De multe ori acestea sunt folosite in mod incorect, indistinct.

Apararea este un proces intrapsihic, in timp ce
rezistenta care se manifesta in terapia psihanalitica, este un proces interpsihic.

In interiorul psihanalizei, partea referitoare la mijloacele de aparare ale Eului a cunoscut si ea o evolutie. Dpdv **freudian** *mijloacele de aparare ale Eului sunt orientate exclusiv impotriva pulsiunilor neacceptate cultural.* In schimb, in psihanaliza lui **Adler**, mijloacele de aparare nu mai sunt orientate impotriva anumitor continuturi instinctuale ci *vizeaza continuturi psihice care tin de social.*
In perioada clasica a psihanalizei principalul mijloc de aparare descris de Freud a fost refularea care, initial, era considerata a fi echivalenta cu apararea insasi. Pe masura ce psihanaliza s-a dezvoltat au aparut si alte mijloace de aparare.

O lucrare importanta dedicata mijloacelor de aparare este cea scrisa **Anna Freud** in 1936 : *„Eul si mecanismele de aparare.”* In aceasta carte exista cateva ***idei*** esentiale, unele cu ***caracter de noutate:***

1. ***Mijloacele de aparare nu sunt in sine patologice*** chiar daca descoperirea lor a fost facuta in legatura cu anumite disfunctii psihice. Mijloacele de aparare actioneaza si in interiorul psihicului sanatos.
2. Pentru prima data in aceasta lucrare sunt descrise 13 mijloace de aparare ale Eului, carora li se dau definitii precise. Acestea ar fi : refularea, regresia, formatiunea reactionala, izolarea, anularea, proiectia, introectia, intoarcerea impotriva propriei persoane, transformarea in contrar, sublimarea, identificarea cu agresorul, participarea altruista, intelectualizarea.
3. Se afirma: „***printre obiectivele apararii se afla prelucrarea stimulilor care vin din exterior***. Ex: identificarea cu agresorul neutralizeaza frica provocata subconstient de anumite obiecte din lumea exterioara. Prin obiecte in psihanaliza se intelege o persoana (din exterior).
4. Se face o ***asociere intre anumite etape ale dezvoltarii psihice si utilizarea predilecta a anumitor mijloace de aparare***. Ex: actiunea regresiei si transformarea in contrar presupune perceperea conflictului dintre tendintele pulsionale si necesitatea inhibarii lor; utilizarea sublimarii presupune recunoasterea de catre Eu a importantei valorilor sociale superioare ceea ce ar indica faptul ca sublimarea este un mijloc de aparare care tine mai curand de maturitate.

Utilizarea mijloacelor de aparare ale Eului impotriva pulsiunilor

Pentru persoanele care se initiaza in psihanaliza aceasta forma de aparare poate fi mai accesibila pentru ca ea are asemanare cu lupta constienta pe care fiecarte dintre noi, in anumite momente, o duce impotriva numitor tendinte instinctuale. Aceasta forma de actiune a apararii este foarte bine studiata in psihanaliza.

Care sunt motiuvele care pun in miscare mijloacele de aparare? Dpdv cronologic:

- Primul motiv este ***frica de parinti***, aceasta formuleaza anumite interdictii privitoare la viata instinctuala a copilului -> cea mai cunoscuta in psihanaliza este „frica de castrare”, tine de etapa oedipiana. Acest motiv este exterior nu numai Eului ci si persoanei (exteriorul persoanei).
- Al doilea motiv : ***frica de Supraeu.*** Supraeul fiind un precipitat al parintor, acest motiv reprezinta o varianta modificata a primului motiv. Motivul este exterior Eului desi nu mai este exterior

subiectului. Eul ar fi dispus sa satisfaca dorintele pusionale dar se teme de Supraeu, asa cum alta data copilul mai mic se temea de parinte : acest motiv este cunoscut din clinica nevrozei adultului. Dpdv terapeutic solutia este slabirea Supraeului sau restructurarea sa.

Celelalte doua motive ale apararii se afla in interiorul Eului.

▪ Unul din ele este ***frica pe care o provoaca Eului intensitatea pulsiunilor in anumite momente ale vietii*** (pubertatea si climateriul). La pubertate reactia fata de forta pulsiunilor imbraca unori forma ascetismului. Acest ascetism se manifesta si in alte zone decat in zona pulsiunilor (interzice orice satisfacere a simturilor mergand uneori pana la a periclita existenta organismului). Ex: reducerea si refuzul hranei; amanarea urinarii si a defecarii.Alta forma : ***intelectualizarea.*** In cazul intelectualizarii, pulsiunile, tot dintr-o ratiune defensiva, sunt abordate intr-o forma abstracta., foarte frecventele discutii ale pubertatii pe teme abstracte nu urmnaresc de fapt rezolvarea unei probleme ci exprima tensiunea conflictului pulsional si incercarea de a-l evita.

▪ Al patrulea motiv de aparare este ***nevoia de coerenta a Eului.*** Eul matur are nevoie de sinteza, de echilibru intre tendintele contradictorii. Ex: activ/pasiv, herosexualiate/homosexualitate.

Mijloacele de aparare ale Eului

1. **Rationalizarea:** un fenomen accesibil observatiei cotiediene, nu este nevoie de recursul la rationalizarea clinica.

Este un termen intalnit in mai multe limbaje.
La Planche si Pontelis: „procedeu prin care subiectul incearca sa dea o explicatie coerenta dpdv logic sau acceptabila dpdv moral unei atitudini, idei, sentiment ale caror adevarate motive nu sunt cunoscute. Se vorbeste despre rationalizarea unui simptom, al unei compulsii defensive, al unei formatiuni reactionale, in delir intervine pentru a-l rationaliza”.

Rationalizarea este un fel de ratiune de fatada pe care o dam unor motive cat se poate de irationale. Rationalizarea nu face parte din mijloacele de aparare ale Eului pentru ca este orientata indirect spre pulsiuni. **Ex**: 1.omul cu sobolani isi rationalizeeaza tendintele autoagresive prin teorii referitoare la dieta si silueta. 2. homosexualitatea masculina este rationalizata, nu de putine ori prin teorii care sustin superioritatea intelectuala si estetica a barbatului in raport cu femeia.

2. **Refularea:** primul mijloc de aparare descris de Freud, este corelativ insasi notiunii de Inconstient. Desi aceasta notiune circuala in cultura epocii, Herbart considera ca in psihanaliza notiunea de refulare este bazata pe o experienta clinica -psihoterapia nevrozei isterice-, este corelativa notiunii de Inconstient, refularea este un proces psihic universal. Roudinesco: „ refularea este procesul care vizeaza mentinerea in Inconstient a tuturor ideilor si reprezentarilor legate de pulsiuni si a caror realizare, producatoare de placere, ar afecta echilibrul psihic al indvidului devenind sursa de neplacere”.

Dupa ***Freud*** refularea este:
- refularea originara;
- refularea secundara sau refularea propriu-zisa;
- intoarcerea refulatului.

a) Este un timp sau un moment stabilit in mod deductiv pe baza rationamnetului ca refularea propriu-zisa pentru a avea loc are nevoie nu numai de o instanta care interzice tendinta respectiva ci are nevoie in Inconstient de un punct de atractie spre care sa se duca respectivul continut. Freud a presupus ca exista refularea originara sau primara care formeaza primele nuclee de inconstient si care vizeaza stimulii foarte puternici si periculosi.
b) Are ca obiect indezirabilii culturali ai instinctelor/pulsiunilor si este partea cea mai bine studiata in psihanaliza.
c) Inconstientul o data creat are tendinta de a reveni in constiinta, si revine in constiinta sub forme modificate de nerecunoscut pentru constiinta (sindromul nevrotic, visul, actul ratat).

3. **Regresia:** este un proces pe care il intalnim si la oamenii „sanatosi”. Dpdv al descoperiri regresiei: ea este legata de studiul nevrozei obsesionale in care apararea de continuturile oedipiene s-a realizat prin regresia la stadiul sadic-anal.

Definitie: *procesul psihic prin intermediul caruia un subiect individ sau colectiv se intoarce la un nivel anterior al dezvoltarii psihice fie ca este vorba de gandire, sentiment sau comportamente*. Exista mai multe tipuri de regresie:
a) regresia globala,
b) regresia globala: cuprinde intreaga perosnalitate,
c) regresie partiala: vizeaza doar un anumit aspect al dezvoltarii,

d) regresie constanta,
e) regresie ascilanta
f) regresie maligna,
g) regresie benigna.

Regresia poate avea si aspecte benefice, in psihanaliza exista o regresie benefica, controlata care contribuie la o mai buna cunoastere.

4. Formatiunea reactionala: este un mjloc de aparare descoperit de Freud prin studiul nevrozei obsesionale. Prin acest termen se desemneaza *o atitudine sau comportament opuse ca sens unei dorinte refulate, atitudinea sau comportamentul respectiv constituind o reactie fata de tendinta reactionala respectiva*.

Recunoastem formatiunea reactionala cand o atitudine sau comportament sunt exagerate. **Ex:** pudoarea exagerata este o formatiune reactionala fata de tendintele exhibitioniste. Persoanele extrem de politicoase/urbane/cooperante -> trebuie sa banuim o agresivitate extrema.

Ordinea, curatenia excesiva, mila reprezinta formatiuni reactionale fata de tendintele originare cum ar fi dezordinea, murdaria, cruzimea.